

## Zurück zur Natur - Garstnertal

### **Gefüllte Rindsroulade mit Semmelknödel-Eierschwammerl-Fülle**

von Katharina Sulzbacher

Zutaten: für 4 Portionen

- 4 Rindschnitzel (je 200g)
- mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen

Soße:

- 100 g Zwiebel
- 20 g Mehl
- 2 TL Tomatenmark
- 0,25 l Rotwein
- Rindsbouillon
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Lorbeerblatt
- Speckschwarte

Fülle:

- 120 g Knödelbrot
- Eierschwammerl
- 2 Eier
- 50 g Zwiebel
- 50 g Speck
- Milch
- 40 g Butter
- Petersilie
- Liebstöckl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- (optional) Muskat

Vitamin-Beilage:

- 2 Stangen Jungzwiebel
- 3 Stk. Karotten
- 1 Brokkoli

Salat:

- 1 Häuptel Grüner Salat
- Marinade aus: Apfelessig, Zucker, Salz, Knoblauch und Sonnenblumenöl

Ich beginne mit der Semmel-Eierschwammerlfülle.

Pilze putzen, ca. drei Mal waschen und kurz im Sieb abtropfen lassen. Danach schneide ich die Zwiebeln und den Speck, röste diese in Rapsöl an und füge zum Schluss ein großes Stück Butter dazu. Anschließend gieße ich mit Milch auf und würze das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat. Nebenbei richte ich eine Schüssel mit Knödelbrot und füge zwei Eier dazu. Nun kommt die heiße Milch dazu.

Danach schneide ich die Pilze und röste diese, bis sie braun werden. Diese kommen dann auch noch zur Masse. Abschließend hacke ich Petersilie und Liebstöckel und menge das noch unter die Masse. Nun muss die Fülle rasten.

Danach bereite ich das Fleisch vor. Klopfe es und würze es mit Salz, Pfeffer und Senf. Während die Pfanne heiß wird, schneide ich die Zwiebeln für die Soße und richte mir Tomatenmark, Rotwein, Lorbeer und Zucker her. Nun fülle ich die Rinderroulade, brate diese allseitig braun und gebe die Zwiebeln dazu. Anschließend hebe ich die Roulade raus und füge Zucker und Tomatenmark dazu. Falls sich Bratenansatz am Boden anlegt, gieße ich immer wieder mit Rotwein auf. Wenn das Tomatenmark gut angeröstet ist, lösche ich mit Rotwein ab und lass diesen kurz ein reduzieren. Nun gieße ich mit Rindsuppe auf und lege die Rouladen wieder in die Soße. Danach gebe ich das Lorbeerblatt dazu und würze mit Salz und Pfeffer. Nun werde ich das ganze kurz aufkochen lassen und koste die Soße. Wahrscheinlich werde ich noch Essig hinzufügen...

Die Gar-Dauer beträgt ca. 75-90min.

Während der Wartezeit auf das Fleisch wasche ich das Wurzelgemüse, stelle mir einen Topf mit Wasser auf und koche das Gemüse im Ganzen. Wenn es fertig blanchiert und abgekühlt ist, schneide ich es zusammen.

Da die Roulade die Sättigungsbeilage schon beinhaltet, würde ich ganz einfach Petersilienkartoffeln dazu reichen, oder ein Kartoffelpüree?

Wenn das gefüllte Schnitzel gar ist, binde ich die Soße und schmecke diese erneut ab. Kurz vor dem Anrichten bereite ich die Marinade für den Salat zu und mische diesen gleich durch. Nachdem ich den Zahnstocher vom Fleisch entfernt habe, richte ich an.

## Heidelbeer-Topfen-Torte

250g Topfen  
250ml Schlagobers  
100g Staubzucker  
4 Blatt Gelatine, eingeweicht  
150g pürierte Heidelbeeren  
0,5 Bio-Zitrone, Saft und Schale  
1 Vanilleschote

## Vanillekuchen

250g Butter  
450g Zucker  
5 Eier  
500g Mehl  
Backpulver  
300ml Milch  
Vanillezucker  
1 Prise Salz  
Schale von 0,5 Biozitrone

## Fruchteinlage

300g pürierte Heidelbeeren  
Zucker nach Belieben  
3 Blatt Gelatine, Eingeweicht